

ਜੌਹਨ ਹੌਪਕਿਨਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਤਰਕ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ।

- ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੌਲੀਕਿਊਲ (DNA) ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫੈਟ ਦੀ ਝਿਲੀ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ, ਨਾਸਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ (ਮੂੰਹ) ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨੈਟਿਕ ਕੋਡ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਲਾਵਰ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੌਲੀਕਿਊਲ (DNA) ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਖਿੰਡਰ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ - ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸ ਵਸਤੂ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ - ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਪਤਲੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਪਰਤ ਹੀ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡੀਟਰਜੈਂਟ (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ) ਇਸਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਇਸਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਤਲੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਝੱਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ, ਉਗਲਾਂ, ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਓਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਪਤਲੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖੋਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਿੰਡਰ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੀਟ ਥਿੰਦਾਈ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ 25 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 65% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਥਿੰਦਾਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਤਲੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ, ਖੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੋੜਕੇ ਖੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਟੀਸੀਜੀਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ (ਉਹ ਪਾਣੀ ਜਿਸਨੂੰ ਬੋਤਲ ਆਦਿਕ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਐਂਕਸਜੀਨ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਸਾਬਣ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਇਨ ਤੋਂ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰਾਐਕਸਾਇਡ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਖੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖਾਲਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਵਾਇਰਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਂਗ ਇਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨਹੀਂ। ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਿਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਖੁਰਦ-ਖੁਰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਭੁੱਲਕੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਅਣਵਰਤੇ ਕੱਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੰਡੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਅਤਿ ਮਹੀਨ ਗਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤਲ ਤੇ ਚਿੱਬੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਭਾਵ ਅੱਗੇ ਫੈਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਕੁ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਗਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤਾਂਬੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰ ਕੁ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡਰ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਂਬਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀ-ਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਕੜ ਕੁਝ ਚਿਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਇਰਸ ਉਸਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਤੇ

ਤੇ ਲੱਗਾ ਵਾਇਰਸ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆ ਵਿੱਚ, ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਤਾਲੀ (42) ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤਰ (72) ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲੇ ਝਾੜਨੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅੰਦਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟੀ ਠੰਡ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ) 'ਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਨੇਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਮੀ ਰਹਿਤ, ਖੁਸ਼ਕ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਿਸ ਵੀ ਵਸਤ ਤੇ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੇਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਵੇਗੀ ਉਹ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਕਿਸੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੌਲੋਜਿਨ (ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਨੂੰ ਵੀ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਰਾਂਹੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ।
- ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਿੰਦਿਆਈ ਵਾਲੀ ਰੱਖਿਅਕ ਪਰਤ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਆਮ ਵੇਦਕਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹਰ ਆਮ ਵੇਦਕਾ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਸਿਰਫ 40% ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 65% ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਲਿਸਟਰੀਨ (ਮਾਊਥਵਾਸ਼) ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ 65% ਮਾਤਰਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਤਨੀ ਸੀਮਤ (ਬੰਦ) ਹੋਵੇਗੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲੀ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ, ਘੱਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।
- ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ - ਮੂੰਹ, ਖਾਣਾ, ਜਿੰਦਰੇ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਸਵਿੱਚਾਂ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਘੜੀਆਂ, ਕੰਮਪਿਊਟਰ, ਡੈਸਕ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਆਦਿਕ ਨੂੰ - ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ।
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ਕ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਤਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਪਾਟੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਛੁਪ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਇਸਟਰਾਇਜ਼ਰ (ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ) ਜਿਤਨੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨੌਹੂੰ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁਪ ਨਾ ਸਕੇ।